CARTILLA

PARA

LAS MADRES DE FAMILIA,

Ó

MODO DE CUIDAR LOS NIÑOS

EN SU PRIMERA EDAD.

Creemos hacer un beneficio público esponiendo algunas advertencias útiles al cuidadó de los recien nacidos, procurando desterrar al mismo tiempo algunas preocupaciones generales, que por la mayor parte son nocivas á la existencia de las inocentes criaturas, cuyos primeros cuidados fió la naturaleza á la ternura solícita de la muger.

Luego que despues del parto se ha cortado el cordon umbilical, vulgarmente llamado *la vid*, á dos ó tres dedos de distancia del ombligo, se esprimirá con los dedos la porcion que queda para que suelte la sangre, se atará bien firme con un cordoncito hecho de cuatro á cinco hilos de lino blanco, y se aplicará sobre el vientre, cubriéndolo con un pañito delgado de lienzo, y sujetándolo con una venda llamada *ombliguero*. A los seis ú ocho dias se cae este resto del ombligo, y en la llaguita que queda se aplicarán los polvos finos de rosas ó arrayan, y se continuará aplicando por algunos dias mas el ombliguero con un cabezalito.

Aunque no es de gran necesidad, es bueno quitar á la criatura recien nacida la grasa ó sebillo con que nace, lavándola con agua tibia, y enjugándola con un paño fino.

Si el sebo estuviere pegado con tanta tenacidad, que para quitarlo fuese necesario estregar con alguna fuerza é irritar el cutis, es mucho mejor dejarle que se seque, y se caiga por sí mismo al cabo de algun tiempo. De nada sirve lavarlo con agua y vino, ni es del caso untarlo con aceite ó manteca, ni emplear el agua de jabon, porque todas estas substancias pueden ofender el cutis delicadísimo de los recien nacidos.

El bañar al recien nacido con agua fria, mayormente en invierno, es un despropósito dictado por la barbarie de los que modernamente han querido blasonar de sabios sin conocer la naturaleza.

Al tiempo de lavarlo, que siempre será con agua tibia, se ha de registrar con cuidado para ver si tiene algun vicio de conformacion, ó algun otro que exija la asistencia de un cirujano docto y esperimentado.

En todos los recien nacidos estan torcidas las piernas; y así, cuando no lo esten con demasia, no se han de tener por un vicio morvoso.

No se han de hacer operaciones algunas para componerles la cabeza, conformarles las narices, ni quitarles el frenillo de la lengua, porque son mas perjudiciales que útiles. La cabeza, comprimida antes del nacimiento, recobra por sí misma su natural magnitud sin necesidad de nuestros oficiosos auxilios. Las narices en esta época siempre son chatas; pero la naturaleza remedia estos defectos á medida que efectua á la osificacion. Cuando el frenillo está corto, cosa que rara vez se ve, ha de ser cortado por la mano hábil de un cirujano esperto.

Algunos aplican estopadas con claras de huevos sobre el casco para fijar y retener, segun dicen, sus huesos; pero este es otro error que no puede producir mas que molestia á la criatura. Lo mismo debe pensarse de los emplastos, que otros aplican en la mollera frontal con el fin de cerrarla, sin hacerse cargo que está abierta naturalmente en todo recien nacido, y que la naturaleza es el solo facultativo que se encarga de cerrarla con el tiempo.

No es tampoco de absoluta necesidad introducir el dedo pequeño en el ano para fomar este, como dice el vulgo ignorante. Sin embargo, no es inútil esta operacion untando antes bien el dedo en aceite para dar un ligero estímulo al intestino recto, y promover antes la espulsion de las materias fecales contenidas en él que se conocen en los recien nacidos con el nombre de pez, cerote ó meconio, y de averiguar de paso, si hay alguna perforacion.

El meconio suele espelerse completamente antes de las veinte y cuatro horas; pero si tardase mas tiempo, y la criatura estuviese inquieta, se le administrarán unas cucharaditas de agua con azúcar ó miel rosada, ó de algun jarabe como el de peonía. Pero es de advertir, que fuera de este caso, no conviene dar á los recien nacidos estos lamedores, ni otros remedios que una perjudicial costumbre ha autorizado para limpiarles, dicen, las vias de un humor mucoso que se supone superabundante, ó bien con el fin de alimentarlos. El estado de inedia es el mas propio para la criatura en los primeros momentos de su existencia, y la necesidad de limpiar las vias casi siempre es imaginaria entonces. Las friegas que algunos dan en el espinazo y vientre para hacerles arrojar el meconio son inútiles.

Todos los modos con que comunmente se viste á los recien nacidos son mas ó menos perjudiciales á

sus libres movimientos y funciones, y principalmente á la respiracion. El verdadero modo de vestirlos, el menos incómodo y el mas sencillo, se debe reducir á cubrirles la cabeza con una gorrita que se sujete debajo de la barbilla por medio de unas cintas, y lo demas del cuerpo con dos túnicas con mangas, una de lienzo fino y otra de algodon flanela ó bayeta, segun la estacion; poniéndoles debajo un metedor para recibir los excrementos y la orina, y todo sujeto con un ceñidor ó faja al rededor del cuerpo, pero sin la menor opresion. Los brazos en ningun tiempo han de estar sujetos, ni metidos entre la ropa, pues nunca pueden los niños causarse el menor daño con el espontáneo movimiento de sus brazos.

Por punto general debe desterrarse para siempre jamas en los niños el uso peligrosísimo de los alfileres que tantas víctimas han hecho en los niños de todas edades y en los adultos. Las cintas y los corchetes deben suplir en todos los casos por este abuso introducido por la impericia, la pereza y la falta de economía de muchas madres que lo han convertido en costumbre. Los alfileres son perjudiciales y contrarios á la economía, porque no hay instrumento que mas contribuya á deteriorar las ropas antes de tiempo.

No hay necesidad de calentar la ropa á los recien nacidos,á menos que no haga un frio excesivo, en cuyo caso se hace ligeramente.

Despues de vestida la criatura, puede colocarse junto á la misma madre encima de un colchon ó en una cuna, teniéndolo regularmente abrigado si el tiempo lo exigiere, y siempre vuelto á uno de sus lados, y nunca boca arriba, porque esta postura está espuesta á muchos inconvenientes.

A las doce horas despues del parto, suele estar la madre tranquila y con sosiego, y entonces puede ya dar el pecho á la criatura.

Los *calastros*, ó primera leche, lejos de ser una substancia dañosa, es el mejor alimento para todo recien nacido.

El mejor nutrimento es casi siempre el de la propia madre, á quien rara vez la es perjudicial el criar; es un error creer que la lactancia deteriora la salud y hermosura de las mugeres, y la esperiencia constante de todos los tiempos ha demostrado siempre lo contrario.

La costumbre demasiado general por desgracia de dar á los recien nacidos el pecho de una muger, cuya leche está muy formada; es de las mas perniciosas que pudo inventar la precaucion.

Suele suceder á los recien nacidos que á los dos ó tres dias de su nacimiento se vuelve amarillo todo el cuerpo; la madre no tiene que asustarse, pues no es una verdadera ictericia que pida remedio alguno.

A otras se les endurecen los pechos, y espulsan algunas gotas de suero; lo cual sucede tambien naturalmente y sin que por lo regular haya que aplicar remedio para estraerlo: esto se disipa por sí mismo.

Está probado que la leche de la que cria trasmite sus cualidades morbosas á los niños, y es muy probable que tambien influyen en su carácter moral: por eso es tan importante que la nodriza, ó la misma madre, goce de buena salud, y tenga un carácter apacible.

Nadie puede dudar que la muger que cria es digna de todo cuidado y consideracion, porque cualquier trastorno que esperimente, le deprava la leche, y daña á la criatura. Pero las nodrizas, ó sean amas de leche, suelen abusar sobradamente de los privilegios de su destino que les concede nuestra civilizacion, lo cual cede casi siempre en grave perjuicio de las inocentes criaturas que alimentan; por eso no es conveniente condescender siempre con sus caprichos y rarezas.

La mejor nodriza es la que á la sanidad reune las circunstancias de un carácter dócil y apacible, algo trigueña y aun morena, pelo negro ó castaño, buena dentadura, robusta, ágil y muy aseada. Es bueno que su edad sea poco mas ó menos igual á la de la madre, ó algo mas jóven. No se debe separar mucho á la nodriza de su natural género de vida, evitando no obstante todo lo que pudiera perjudicar las buenas calidades de la leche. Es un error creer que el vino bebido con moderacion, perjudique á la leche de la que está acostumbrada á beberlo.

Toda nodriza podria juntarse con su marido si no hubiera el temor de hacerse embarazada, en cuyo caso es indispensablemente necesario que deje de criar.

Si á la nodriza ó madre llegase á faltarle la leche sin causa manifiesta, se puede procurar su regreso y abundancia, haciéndole beber un cocimiento de cebada, hecho con simiente de hinojo, miga de pan bueno, manteca y azúcar, que se hace cocer un poco á fuego lento, para que resulte una especie de papilla. Para el mismo efecto se puede tambien darle á beber leche de vaca, mezclada con agua en que se haya puesto hinojo en infusion.

Hay mugeres que tienen su arreglo periódico mientras crian, lo cual siendo con regularidad, no debe mirarse como contrario á la abundancia ni á las buenas cualidades de la leche.

Si la criatura digiere bien, no será fuera de propósito arreglarla á que mame en horas destinadas, esto es, cada dos horas en los principios, y mas adelante de tres en tres y de cuatro en cuatro; pero por la noche se le habituará á que mame mas de tarde en tarde. Si por alguna causa no se puede verificar este arreglo, se le dará el pecho cuando lo pida con la espresion de su llanto, ó cuando la demasiada leche incomode los pechos de la que cria.

Ninguna muger que cria, puede en conciencia dar su pecho al niño en el acto de padecer alguna violenta pasion de ánimo, pues esto está sujeto á gravísimos inconvenientes.

No es preciso que la que cria tome alimento cada vez que da de mamar, sino cuando realmente tenga apetito ó costumbre.

Aunque una criatura duerma mucho, no se le ha de despertar de intento solo para que mame, á no tener la nodriza ó madre gran precision de desahogarse los pechos.

Debe evitarse en cuanto se pueda la variacion de nodrizas, porque es sabido que la variedad de leche es perniciosa á los niños, particularmente en los primeros meses de su lactancia.

A falta de buena leche de muger se puede alimentar la criatura con la de burra ú oveja. La de cabra está probado que en algunas ocasiones ha producido malas resultas.

La papilla puede suplir en parte por la leche de la madre cuando tiene poca. En tal caso se hará de pan bueno, bien cocido, machacado en un mortero de piedra; este pan se hace hervir en agua un poco, añadiéndole un poco de sal. Esta papilla es muy buena y no tiene inconvenientes; pero si se quiere hacer mas nutritiva, se le puede añadir un poco de leche ó una yema de huevo y azúcar; sin embargo que esto pide mayor robustez en el estómago del niño.

Las sopas hechas simplemente con pan, agua y aceite, no son tan dañosas como creen algunos, y deben preferirse en general á las que se hacen con el caldo de puchero, y antes bien, son muy útiles en algunas indigestiones ácidas.

La papilla hecha con harina de trigo ú otra cualquiera, y leche, es muy indigesta, y son pocos los

niños que pueden sufrirla sin incomodidad y peligro.

El arroz, la sémula y otras substancias semejantes no son alimentos convenientes en la primera edad.

Toda esa porcion de chucherías y golosinas de masas indigestas que venden por las calles en casi todos los pueblos, y con que se suele querer obsequiar á los niños, son muy perjudiciales á la salud de la niñez, y capaces de causar grandes males.

No hay tiempo determinado para empezar á dar papilla, pues esto depende de la escasez de la leche de la madre ó nodriza, con respecto á la que necesita el niño; y el dársela á prevencion de que la madre no se deteriore, es un pretesto frívolo é infundado.

La niñez es muy sensible á todas les impresiones del aire, para que pueda esponerse sin grave riesgo á los excesos de calor y frio.

Es sumamente nocivo tenerlos mucho tiempo en aposentos cerrados y sin ventilacion, mayormente si hay tufo ó algun aire impuro: son muchos los que perecen por un descuido de este género.

Cualquier lecho es bueno para un niño sano, y puede escusarse el uso de la cuna; pero si alguno quiere servirse de ella, es conveniente que escoja la que tenga poco alto, y puesta de modo que no dé golges fuertes y ruidosos, ni pueda volcarse á ningun lado. La cuna de mimbres es mejor que la de madera; y cualquiera que sea se ha de llenar de paja larga, que se mudará siempre que esté humedecida ó desmenuzada, haciendo lo mismo con el colchoncito, y los bordes han de estar guarnecidos de lana fina, acolchada, para preservar los niños de contusiones.

No se debe cubrir la cuna, porque hace mal sana la atmósfera que rodea al niño.

Nunca se ha de poner la cuna en parage mal sa-

no, ni en donde dé la corriente del aire, pero sí de modo que el niño reciba la luz de espaldas.

En ella se ha de colocar al niño ya de un lado, ya de otro, pocas veces boca arriba, y nunca boca abajo, con la ropa precisa para defenderlo del frio, y siempre arropado de manera que la respiracion le quede enteramente libre.

El dejar á un niño abandonado largo tiempo en la cuna para atender á otros cuidados, ha dado ocasion á muchas desgracias.

El mecido de la cuna es un abuso, porque el sueño ha de venir naturalmente.

Si para callar el niño fuere preciso mecerlo, se hará lo menos que se pueda, y nunca con violencia, porque se entorpecerá y trastornará su digestion. El mejor medio es arrullarlo, porque así no se le puede causar perjuicio.

Algunos son de opinion que los niños no ejercen ninguno de sus sentidos hasta pasados los cuarenta dias primeros; pero esto no es cierto: la sensibilidad comienza con la vida, y se desenvuelve por grados. Por eso debe tenerse gran cuidado de evitar á los niños desde el momento en que nacen cuanto sea capaz de ofender cualquiera de sus sentidos, siendo todos muy delicados.

La luz fuerte y repentina los hace llorar, puede debilitar y obscurecer los órganos de la vista, y aun hacerlos miopes, esto es, cortos de vista.

Un ruido ó estrépito grande puede entorpecerles el órgano del oido.

Lo mismo puede causarles en el olfato los olores muy subidos, como tambien en el gusto los sabores acres ó fuertes, y en el tacto las cualidades ofensivas de muchos cuerpos.

La impresion fuerte en cualquiera de los sentidos, ha solido causar en la niñez espantos ó convulsiones

que han sido irremediables, y han acabado con la vida.

Es muy útil á los niños que los lleven en brazos, pero no se han de viciar tomándolos por costumbre casi todo el dia, ni es conveniente llevarlos sobre un solo brazo, sino sobre los dos alternativamente, para que no adquieran un postura viciosa en su cuerpo y miembros.

La limpieza de los niños es de lo mas esencial para su salud; y en este cuidado por grande que sea, nunca hay exceso. Cada vez que se les mude de ropa, se les lavarán todas las partes sucias con agua tibia en invierno, y del tiempo en verano, porque este lavatorio los fortifica. Tambien es bueno darles antes de vestirlos unas friegas muy suaves en todo el cuerpo sin escluir la cabeza.

Teniendo la que cria leche abundante, no hay necesidad, ni conviene dar de comer á la criatura hasta que la naturaleza indique el tiempo oportuno, que es la salida de los dientes. Cuanto mas tiempo mame, tanto mas robustecerá, como la leche de la madre ó nodriza sea buena, y sin una causa legítima no se le debe apartar de la lactancia hasta que la denticion esté muy adelantada, y pueda comenzar á mascar los alimentos.

El destete, siendo repentino, puede causar malas resultas, y peores cuando padecen los síntomas de la denticion.

Esta, siendo buena, suele hacerse con lentitud desde los siete meses en adelante, y por lo regular dura hasta los dos años: siendo raro que empiece antes de los cinco meses, y que no esté enteramente acabada á los tres años, ó tres y medio.

A medida que la boca se va poblando de dientes y muelas, se irán administrando al niño alimentos mas sólidos, hasta que ya poblada del todo, se le den los

mismos que á los adultos, con tal que siempre sean sanos y simples.

Algunas mugeres acostumbran mascar antes los alimentos sólidos que dan á los niños: esta preparacion es muy útil si la persona que masca está enteramente sana, y puede ser muy nocivo en el caso contrario.

La denticion suele á veces aparecer con síntomas terribles que exigen la asistencia de un hábil cirujano; pero casi siempre se hace sin causar accidente alguno de consideracion, y entonces basta aplicar con frecuencia en las encías un poco de miel buena, ó algun mucilago como el de la raiz de malvavisco, ú otro, mezclado con un poco de azúcar.

Los niños al salirles los dientes se llevan de continuo los dedos á la boca, y todo cuanto pueden coger para apretarlo y macerar las encías. Esto les produce el útil efecto de adelgazarles efectivamente las encías, y escitarles mas secrecion de baba que las ablanda. Por lo mismo se les debe permitir se lleven á la boca todo lo que por su blandura y buenas cualidades sea incapaz de ofenderlos.

Pero los cuerpos ásperos y de superficie desigual, los que tienen alguna pintura ó barniz, y los que por su naturaleza irritan, jamas se han de dejar en sus manos.

Los chupadores de cristal, marfil y otros igualmente duros causan dolor, y no son lo mejor para el efecto.

Jamas se ha de obligar á los niños, cuando se hallan en estado de comer sin riesgo de indigestiones, á que tomen por fuerza este ú el otro alimento, ni negarles lo que dén muestras de apetecer, á no serles dañoso, porque en la tierna edad habla la naturaleza, no viciada aun por la costumbre, ni depravada por reflexiones engañosas, y por consiguiente puede decirse que apetecen lo que les conviene, y aborrecen lo que les perjudica.

Sin embargo hay niños en quienes es preciso distinguir el capricho que comienza á viciarlos, de la apetencia natural; y así cuando conste á la madre que un alimento aprovecha á su hijo, y lo reusa, puede, y aun debe dejarlo sin comer hasta que lo tome.

Todos los niños tienen mucha inclinacion al pan, y debe concedérseles, porque para ellos es sin disputa el alimento mas sano.

El mucho anhelo de los niños por andar, y la fuerza de sus piernas, son los indicios del tiempo en que se han de abandonar los pañales, si se usaren, y vestirlos de corto; esto suele verificarse al año, ó algo mas. El uso de las dos túnicas que se han aconsejado para la primera edad, es tambien el mas propio para esta, con tal que sean cortas para que no les impidan andar.

Se han de acostumbrar á los niños á que lleven la cabeza poco abrigada ó mas bien desnuda, igualmente que las piernas, pues así se robustecen mas, y están menos espuestos á resfriarse. Por igual razon no deben ser sus vestidos de mucho abrigo, aun en invierno.

Los vestidos muy pesados son en todo tiempo malos, no menos que los muy dificiles de lavarse bien.

Los niños deben aprender á andar por sí solos, sin andadores, que son perjudiciales, por cuanto comprimen el pecho, ni polleras ni varas que les tuercen siempre los muslos y piernas. Cuando ya el niño tiene ciertas fuerzas se le debe dejar libre y desembarazado encima de una manta, alfombra, ú otra cosa semejante que se pondrá en el suelo, y allí la naturaleza desarrollando sus facultades fisicas, casi sin ayuda nuestra le irá señalando los medios con que ha de sostenerse hasta llegar á ponerse de pie y andar perfectamente. Cuando ya el

niño comienza á enderezarse no se le ha de dejar solo, ni en parage donde haya peligro de caer y lastimarse. Este miedo no debe tenerse en la alfombra ó manta, y antes es conveniente que allí aprenda á levantarse, y á evitar por sí mismo las caidas, amparándose por sus propias manos. Todos estos y otros muchos beneficios conseguirán las madres enseñando á andar á sus hijos por este método sencillo que les da lecciones prácticas y saludables, sin ninguno de los inconvenientes que tienen los métodos comunes, sancionados por las costumbres que estableció la ignorancia, las preocupaciones y un olvido total de las admirables leyes de la naturaleza.

No todos deben tomar á un niño de la mano cuando comienza andar, porque hay algunas personas tan inconsideradas, que le pueden dislocar un brazo con facilidad.

Es sumamente importante el cuidado de no dejar á los niños que cojan con sus manos cosa alguna que pueda hacerles ó causarles daño.

Siempre que no se oponga á ello el rigor de la estacion ó el estado de su salud, conviene acostumbrar á los niños á las lociones diarias y generales del agua, procurando sea tibia ó poco caliente en invierno, y del tiempo en verano; y aun á los baños generales administrados del mismo modo, porque este uso les es muy conveniente, y ayudará á corroborarlos con tal que les haga respirar siempre un aire sano.

Cuando ya el niño come bien ó conviene destetarlo, se hará poco á poco para que le cause menos alteracion en su economía. Pero si fuere preciso destetarlo de pronto, se aplicará á los pezones de la que cria, alguna substancia ingrata, pero al mismo tiempo útil, ó por lo menos no dañosa: el acibar es muy propio para este efecto.

Despues de destetado, y comiendo de lo mismo que la familia de la casa, se tendrá cuidado de no dar al niño de una vez mucha cantidad de alimento que sea irritante ó de dificil digestion.

La madre vigilará que nunca se le pongan delante alimentos que le puedan hacer daño, para que no se obstine en quererlos.

La bebida mas sana para los niños es el agua natural; sin embargo, no les es perjudicial darles un poco de vino aguado, y aun solo si lo apetecen, pero con mucha moderacion. Los licores fuertes y espirituosos deben mirarse como vedados enteramente para la niñez; pues en ninguna circunstancia la conviene.

Los vestidos y ropas de los niños nunca deben ser de gran valor, para que sin gran dispendio puedan jugar con ellos, arrimarse á las paredes y aun echarse en el suelo. Debe cuidarse sin embargo de que esten muy limpios, porque esto influye mas de lo que se piensa en su salud.

Se les ha de dejar dormir cuando les venga el sueño todo el tiempo que quieran, y en cualquier lugar y postura en que se queden dormidos, como no esten espuestos á recibir algun daño.

Su cuna ó lecho no ha de ser muy blando y mullido para que no se acostumbren á la molicie, siempre perniciosa, ademas que esto es muy poco saludable.

Es mejor que un niño duerma solo que con compañía, y cuando se le dé, ha de ser de persona que no pueda comunicarle mal alguno.

Los niños cuando se hallan sanos estan en continuo movimiento, ocupándose en juegos y ejercicios festivos sin fatigarse. Esto les es muy conveniente para su salud y robustez, y tambien para que se desarrollen sus facultades físicas y morales. De

consiguiente, el precisarlos á que esten largo tiempo sentados y quietos, les es perjudicialísimo á la salud y á su carácter moral.

No obstante, hay juegos que se les debe vedar; tales son los que pueden inspirarles miedo, terror, espanto, y otras ideas malas y falsas.

Ademas de los juegos se les ha de proporcionar el ejercicio del paseo á pie, ya sea en el campo, jardines, huertas, y en otros parages alegres, amenos y saludables.

Ni se les debe prohibir que pregunten, ni se debe omitir el contestar á sus preguntas Los padres que por una preocupacion reprensible imponen á sus hijos un silencio de esclavos, atrasan los progresos de su entendimiento, los embrutecen, los hacen encogidos y pusilánimes, y defraudan tal vez al estado y á la patria de individuos de mérito, inteligentes, sanos y robustos.

La madre que es siempre la maestra de la primera edad, prohibirá muy severamente en su casa que se refieran á sus hijos cuentos ridículos de trasgos, vampiros, duendes, brujas, hados, encantamientos, apariciones de muertos, y otros asuntos semejantes que pueden afectar demasiado vivamente su imaginacion, y desorganizar su cabeza.

El *bu*, el *coco*, y las espresiones espantosas que *te coge*, que *te lleva*, que *sube*, que *viene*, &c. deben estar desterradas de toda familia, cuyos padres quieran conservar el concepto de racionales y prudentes con sus hijos.

Es menester acostumbrar á los niños desde temprano á que hagan por sí mismos todo lo que puedan sin auxilio ageno, porque esto resulta en beneficio propio.

En cuanto á las impresiones fuertes y repentinas de cualesquiera sentidos, luego que los niños se ha-

yan robustecido, se les irá habituando á ellas por grados, pues así conviene para evitarles en lo sucesivo muchas desgracias.

Por la misma razon conviene que se sirvan igualmente de ambas manos, pues el ser ambidextros es muy cómodo, puede serles muy útil en caso de una desgracia, y aun influye mucho en su salud.

Hay niños en quienes, por un efecto de la mala educacion, se advierten todos los efectos de la envidia mas caracterizada en contra de otros niños, lo cual perjudica su salud. Esta pasion se ha de precaver no mimando nunca á los niños demasiado, ni tratándolos con rigor.

Los mejores remedios para curarlos de sus leves indisposiciones son sacarlos al aire libre y puro, darles agua clara, ponerlos á dieta, y hacerles que hagan un ejercicio moderado.

Para preservarlos de las viruelas es preciso vacunarlos.

Esperamos que las madres, tan sensibles, tan tiernas, y tan interesantes en el desempeño del grato deleite de cuidar y educar á sus hijos, meditarán y aprovecharán estos breves preceptos, cuya utilidad está comprobada con la mas constante esperiencia.



MEXICO: 1834.

Imprenta de la esquina de los bajos de San Agustin y Don Juan Manuel.